Prieskoniai gaunami iš įvairių augalų sėklų, vaisių, žiedų, lapų, žievelių, šaknų, kuriuose yra skoninių arba aromatinių medžiagų.

Kepiniams vartojami muškato riešutai, anyžiai, kalendra, kardomonas, kvapieji pipirai, vanilė, žvaigždėtieji anyžiai, kmynai, gvazdikai, cinamonas, imberas, citrinų ir apelsinų žievelės geltonasis sluoksnis, natūrali kava be nuosėdų.

Meduoliams sudaromi prieskonių mišiniai.

Visada prieskoniai smulkinami prieš pat vartojimą ir dedami į tešlas, baigiant jas ruošti.

Nuo citrinų bei apelsinų žievelės geltonasis sluoksnis nutrinamas cukraus gabalėliu arba nutarkuojamas, o nuo džiovintų žievelių — nutarkuojamas.

Esencijos būna natūralios ir sintetinės. Natūralios esencijos gaunamos iš prieskoninių augalų, o sintetinės — cheminiu būdu. Geru skoniu pasižymi migdolų, romo, vanilės, citrinos, ananaso esencijos. Jos dedamos į sirupus, kremus, glajus labai mažais kiekiais (lašais).

Konjakai, likeriai, vynai, uogų sultys vartojami kremams, drebučiams ir sirupams aromatizuoti. Iš likerių daugiausią vartojamas romas ir kavos likeris. Vynai vartojami stiprūs, desertiniai (dažniausiai šviesūs). Tamsus vynas vartojamas tamsiems kremams arba juo praskiedžiami vaisių košės įdarai.

Mielės. Mielinėms tešloms išpurenti vartojamos mielės — gyvi grybeliai, kurie turi būti švieži ir nesušalę, nes žemoje temperatūroje žūva. Mielės įmaišomos į tešlą. Vienam kilogramui miltų imama 20 — 50 g. mielių, priklausomai nuo to, kiek į tešlą bus dedama cukraus, riebalų ir kt. Ruošiant mieles, pirmiausia jos sudedamos į molinį indą ir mediniu šaukštu sutrinamos su truputėliu cukraus, kol suskystėja. Trinant metaliniame inde ar trinant metaliniu šaukštu, mielės pajuosta. Ištrintos mielės supilamos į pašildytą skystąją tešlos dalį. Geriausia temperatūra mielėms veikti yra 27 — 32° C. Dėl to šioje temperatūroje tešla maišoma ir laikoma — kildinama. Tešlai šiltai stovint, mielės dauginasi. Mielių grybeliams veikiant cukrų, tešloje atsiranda alkoholio ir anglies dioksido. Anglies dioksido burbuliukai, veržtamiesi iš tešlos, ją išakija, iškelia. Tešla turi iškilti iki kepimo, nes, kai kepama tešla įkaista iki 45 — 50° C, mielės nustoja veikusios, o prie 55° C jos visai žūva.

(Iš E. Binkauskienė ''kepsniai'')

• SVEIKATA

SVEIKAS MAISTAS IR SU CHEMIKALAIS

JONAS PRUNSKIS, DIPL. CHEM.

Man atvykus į USA 1949 metais, teko dažnai susitikti su vietiniais lietuviais darbe ar namuose. Jie visi sakydavo man, kad čia maistas su ''poizenu'', netaip kaip Lietuvoje. Aš tuo netikėdavau, nes Lietuvoje nieks apie tai nekalbėdavo. Kaimą šviežiu maistu aprūpindavo ūkininkai, o didesni Lietuvos miestai buvo aprūpinami šviežiais maisto produktais bendrovių ''Maistas'' ir ''Pieno centro''. Man atliekant mėsos priežiūrą ir dalinai pieno posterizaciją veterinarijos rajonuose, Veterinarijos departamento instrukcijos liepė tikrinti apkrečiamų ligų ir parazitų atžvilgiu. Lietuvoje vykdant mėsos priežiūrą, dažnai susidurti tekdavo su įvairiais virusais, labai retai su trichinomis, o iš apkrečiamų ligų su tuberkulioze, kiaulių raudonlige, rečiau su bruceloze. Pagyvenęs ilgiau Čikagoje ir pradėjęs studijuoti chemiją, supratau, kad man vietinių lietuvių kalbėta apie maisto ''poizeną'' yra tikrai realu chemikalų formoje. Amerikoje tų chemikalų deda visur ir dėl įvairių priežasčių, kaip maisto spalvai, jo skonio pagerinimui, kad geriau ir ilgiau laikytųsi, maisto konsistencijai, jo saldumui, rūkštumui ar šarmingumui ir t.t. Chemikalų kontrolė maiste prasidėjo

Amerikoje 1906 metais, tačiau tuo susirūpinta rimčiau vėliau ir buvo tam įsteigta Food and Drug Administration (FDA). Chemikalų Amerikoje tikrai daug naudoja. Pvz. 1960 metais chemikalų buvo suvartota apie 450 milijonų, 1970 metais apie 700 milijonų svarų, o 1980 m. buvo suvartota chemikalų maistui ir gėralams apie 1.44 bilijonų svarų, ir taip jų vartojimas kyla kasmet. Dabar maistui ir gėralams vartojama apie 2100 rūšių chemikalų. Kylant chemikalų vartojimui maiste, kyla ir vėžiu susirgimai. Pvz. Amerikoje 1970 metais buvo apie 350 tūkstančių, o 1973 metais jau apie 620 tūkstančiai susirgimų vėžiu. Food and Drug administracija kaskart griežčiau kovoja su chemikalų naudojimu maistui, bet nesnaudžia ir firmos, išdirbančios tuos chemikalus ir mesdamos milijonus dolerių apgynimui jų. FDA padeda ir Environmental Protection Agency (EPA) — gamtosaugos agentūra. Praeitą vasario mėnesį EPA uždraudė vartoti chemikalą Ethylene dibromide (EDB), kuris yra naudojamas javų, vaisių, kaip apelsinų, citrinų purškimui nuo parazitų. Šį chemikalą gana plačiai vartoja barstymui malūnuose, javų sandėliuose bei vaisių pramonėje apsaugo juos nuo parazitų. EPA — viešosios sveikatos agentūros administratorius paskelbė taisykles dėl to chemikalo naudojimo, kuris sveikatai nėra pavojingas, tačiau pas bandomuosius gyvulius sukelia vėžį. Todėl chemikalas Ethylene dibromine palaipsniui bus išimamas vartojimui, nes jis gali patekti į duoną, miltus, grūdus, vaisius. Šis chemikalas pradėtas vartoti 1947 metais ir nustatyta, kad banduomuose gyvuliuose ne tik sukelia vėžio ligą, bet sukelia ir genetinius susirgimus (genetiniai susirgimai reiškia paveldėjimo pradų). Dėl šio chemikalo nuodingumo dar vyksta kontroversija. Bandymai su gyvuliais jų žalingumą įrodė, bet dar nėra įrodymo dėl žmonių sveikatai žalingumo, nes maistas paruošiant plaunamas, kepamas, verdamas, tad to chemikalo išplaunama, verdant jo daug išgaruoja ir jo žalingumas sumažėja. Tačiau žmonėms reikia imtis atsargumo, kuo mažiau pavojaus tuo geriau. Illinois viešosios sveikatos įstaiga liepė išimti iš maisto parduotuvių ''S&W ilguosius ryžius'' ir ''Martha White's buttermilk pancake mix'', kuriuose esama to chemikalo. Minėtų produktų gamyklų vadovybės ginčijasi dėl to chemikalo žalingumo žmogui, tačiau jie žada jį pakeisti kitu nežalingu. Taigi geriau nuo minėtų produktų vartojimo laikinai susilaikyti, kol jie bus pakeisti ne tik Illinois, bet ir kitur.

• Atsiųsta paminėti

Švietimo Gairės — lietuviškojo ugdymo leidinys. žurnalas mokyklai ir šeimai; leidėjai JAV LB Švietimo Taryba; redaktorė — Stefanija Stasienė, 18112 Windward Rd., Cleveland, Ohio, U.S.A. 44119; administratorius — Juozas Plačus; 3206 W. 65th Pl., Chicago, Ill., U.S.A. 60629; išeina du kartus per metus, prenumerata $4.00.

Pasaulio Lietuvis — leidinys bendruomenės minčiai ir gyvenimui; leidėjai — PLB; redaguoja redaktorių kolektyvas, prenumerata metams — $10.00 redakcijos ir administracijos adresas: Pasaulio lietuvis, 5620 S. Claremont Ave., Chicago, Ill, 60636, U.S.A. Tel. (312) 778-2200.

Laiškai Lietuviams — Tėvų jėzuitų leidžiamas religinės ir tautinės kultūros mėnesinis žurnalas: redaktorius J. Vaišnys, SJ; adresas — 2345 West 56th Street, Chicago, Ill. 60636, U.S.A.; prenumerata metams — $8.00

Moterų Dirva — L.R.K. Moterų Sąjungos leidinys; redaktorė — Mrs. Dale Murray; prenumerata metams — $5.00 Amerikoje, kitur — $6.00. Adresas — 3005 N. 124th St., Brookfield, Wis. 53005, U.S.A.

Ateitis — lietuvių katalikiško jaunimo žurnalas; vyr. redaktorius — k. dr. K. Trimakas, 850 Des Plaines Ave., Apt. 409, Forest Park, Ill., 60130, U.S.A.; leidėjai — Ateitininkų Federacija: administracija — J. Polikaitis, 7235 S. Sacramento Ave., Chicago, Ill. 60629, U.S.A.; prenumerata metams — $9.00.

Metmenys — periodinis kultūrinis leidinys; redaktorius — Vytautas Kavolis; administratorė — M. Paškevičienė — 3308 W. 62nd Pl., Chicago, Ill., U.S.A., 60629; keturių numerių prenumerata — $10.00; leidžia AM&M Publication.

Tėvynės Sargas — politikos ir socialinių mokslų žurnalas; redaktorius — Petras Maldeikis; red. adresas: 117 Sunset Drive, Hot Springs, Arkansas, U.S.A., 71901; vieno numerio kaina — $4.00; administracija: A. Balčytis, 6819 S. Washtenaw Ave., Chicago, Ill., U.S.A., 60629.

Chronicle of the Catholic Church in Lithuania; Published by the Lithuanian Roman Catholic Priests' League of America; 351 Highland Blvd., Brooklyn, N.Y. 11207, U.S.A.

Lituanus — Lithuanian quarterly — kultūros mokslo žurnalas anglų kalba; redaguoja A. Klimas, T. Remeikis, B. Vaškelis; prenumerata metams $10.00; adresas: Lituanus - 6621 S. Troy, Chicago, Ill., U.S.A.

Skautų Aidas — Lietuvių Skautų S-gos leidinys jaunimui, redaktorius — A. Saulaitis, S.J.; adresas — 2345 West 56 Street, Chicago, Ill., U.S.A. 60636; administratorė — M. Jonikienė; adresas — 6346 So. Washtenaw Ave., Chicago, Ill., U.S.A. 60629; prenumerata metams — $5.00.

Technikos Žodis — A.L. Inžinierių ir Architektų S-gos leidinys; redaguoja kolektyvas; administratorius — A. Brazdžiūnas; 7980 W. 127 St. Palos Park, Ill. 60464, U.S.A.; prenumerata metams $6.00.

Naujoji Viltis — LSTK Neo-Lituania ir Amerikos Lietuvių Tautinė Sąjunga; redaguoja — A. Laikūnas, B. Nemickas, V. Valiukėnas; administratorius — B. Kaskaitis, 935 Beverly Rd. Cleveland Hts. Ohio 44121 U.S.A.; vieno numerio kaina — $4.00.

Eglutė — iliustruotas vaikų žurnalas; redaguoja ir leidžia N.P.M. Seserys, Putname; išeina kas mėnesį, metinė prenumerata $7.00; adresas: Eglutė — Immaculate Conception Convent, Putnam, Conn., U.S.A., 06260.

Krivulė — leidžia Vakarų Europos Lietuvių Sielovada; redaguoja — k. P. Celiešius; adresas — Kirchenstr. 5, 8939 Bad Woerishofen, W. Germany.

Lietuvių Dienos — mėnesinis lietuvių kultūros ir visuomenės gyvenimo žurnalas, lietuvių ir anglų kalbomis; redaguoja redakcinė kolegija; adresas: 4364 Sunset Blvd., Hollywood, Calif., 90029, U.S.A.; prenumerata metams — $20.00, Kanadoje — $25.00

Šaltinis — tikybinės ir tautinės minties žurnalas; leidžia — Šv. Kazimiero Sąjunga ir Tėvai marijonai; redaguoja k. S. Matulis, MIC. Metinė prenumerata — $6.00, adresas: 16 Hound Rd., West Bridgeford, Nottingham NG2 6AH, England.

Šv. Pranciškaus Varpelis — mėnesinis religinio - patriotinio turinio laikraštis; leidžia T.T. Pranciškonai; redaktorius — T.V. Gidžiūnas, O.F.M.; metinė prenumerata — $5.00 adresas: Franciscan Fathers, Kennebunkport, Me. 04046, U.S.A.

Seleziečių Balsas — leidžia Lietuviai Seleziečiai; redaguoja — k. M. Burba, S.D.B.; redakcijos adresas — Lituani Don Bosco, Via Colonna 2, 00044 Frascati (Roma) — Italia.

PRAŠOM SUMOKĖTI
"MOTERS" PRENUMERATĄ
UŽ 1984 IR SKOLAS
UŽ 1983 METUS

ADMINISTRACIJA

GARBĖS PRENUMERATOS:

Adomaitienė O. Annandale, Vi., Aleksonienė Č. Braintree, Mass., Ardienė R. Fairview, Pa., Arūnienė A. Toronto, Ont., Asmenavičienė A. Hamilton, Ont., Ažubalienė G. Adnville, Ill., Bajorūnienė M. Southfield, Mich., Balčiūnienė B., Boliver, Ohio, Barakauskienė P. Toronto, Ont., Baršauskienė S. La Salle, Que., Batisa B. Brockton, Mass., Bielinienė N. Cleveland, Ohio, Breichmanienė G. Dundas Ont., Budnikienė J. Toronto, Ont., Budzinauskienė B. Waterbury, Conn., Bumbulienė M. Toronto, Ont., Bureikienė R. Los Angeles, Calif., Butkevičienė H. Oshawa, Ont., Čampienė K. Waterbury, Conn.,